

# COCINA NATURAL

... una dieta deliciosa y libre de karma



Juan Manuel Ferrera Díaz

# Cocina Natural

Una dieta deliciosa y libre de karma

Juan Manuel Ferrera Díaz

This book is for sale at <http://leanpub.com/cocinanatural>

This version was published on 2016-04-11



This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

© 2014 - 2016 Juan Manuel Ferrera Díaz

*Más allá de los intereses de la salud, la economía, la ética y aún el karma, el vegetarianismo posee una dimensión espiritual más elevada que puede ayudarnos a desarrollar nuestro amor natural por Dios. Este libro es algo más que una compilación de recetas lacto vegetarianas: es una muestra de las ventajas que le ofrece el vegetarianismo y el arte de cocinar ofreciendo los alimentos, mejorando su salud con comidas más placenteras y nutritivas.*

*Y para los que sienten curiosidad espiritual este libro es también una introducción a la conciencia de Krishna, la filosofía más antigua del mundo. Todo lo que se espera de un libro de cocina -recetas nuevas, dieta sana, una forma diferente de vida- se lo ofrece Cocina Natural añadiendo el mágico toque de la India.*

# **Índice general**

<b>Introducción . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>Ayurveda . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>El Sazonado . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Dulces . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Panaderia . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>Verduras . . . . .</b>	<b>21</b>

# Introducción



La ciencia de la alimentación ha progresado muchísimo en los últimos años, de modo que hoy se sabe perfectamente qué alimentos son beneficiosos para la salud y proporcionan la máxima vitalidad y claridad mental y cuales son perjudiciales para el cuerpo conduciendo a la vejez prematura, las enfermedades y el deterioro de la belleza.

Modernos experimentos emprendidos con objeto de averiguar el por qué del envejecimiento prematuro, han demostrado que los animales sometidos a un régimen forzado de alimentación antinatural, es decir un régimen contrario a sus costumbres, no sólo enferman gravemente sino que acaban por desarrollar un estado de envenenamiento fatal que los conduce incluso a la muerte.

Con el transcurso del tiempo la alimentación del hombre ha ido apartándose cada vez más de la alimentación natural que le corresponde por constitución y naturaleza; la consecuencia no ha podido ser más deplorable, pues hoy en día el hombre es un ser enfermo y de corta vida, que en la mayoría de los casos no puede ser feliz y no emplea bien sus facultades.

En la actualidad, la idea de que es imprescindible seguir un

régimen adecuado de alimentación está fuertemente arraigada. Las instituciones científicas se han visto obligadas a admitir que el consumo de carnes, pescados y huevos es dañino para el cuerpo.

El movimiento Hare Krishna siempre ha sido un exponente en contra de la violencia a los animales, la drogadicción y la explotación humana. Grandes personalidades como Mahatma Gandhi, George Harrison, Cassius Clay, Albert Einstein, Thomas Edison, Sócrates, y muchos otros han sido vegetarianos.

Muchas personas creen que ser vegetariano es sólo comer ensaladas y frutas; ¡no!, a tu alcance tienes mucha variedad. La variedad es la madre del disfrute y existe una innumerable cantidad de recetas vegetarianas, tales como verduras, legumbres, dulces, panes, yogur, queso, etc. Incluso puedes adaptar cualquier tipo de comida internacional a lo vegetariano.

Más allá de los intereses de la salud, la psicología, la economía, la ética y aún el karma, el vegetarianismo posee una dimensión espiritual más elevada que puede ayudarnos a desarrollar nuestra conciencia; por eso debemos preparar estos alimentos como una humilde ofrenda al Propietario Supremo de todo lo que existe: Dios.

# Ayurveda

Ayurveda es un término sánscrito compuesto de dos palabras: ayur, que significa vida, y veda, que significa sabiduría. El Ayurveda ve a la persona como un ser originalmente sano, que ha perdido el equilibrio.

A diferencia de la medicina occidental, la persona es vista y respetada como un todo físico, psicológico y espiritual, y ninguna de estas esferas puede ser dejada de lado a la hora de pensar en el estado saludable. Por lo tanto, el Ayurveda incluye prácticas espirituales como la meditación, el Yoga, etc.

Cuando el equilibrio entre los doshas, formas en que se maneja la energía, se ha perdido, seguramente habrá que modificar algunos hábitos. Entre los cambios que propone el Ayurveda los básicos son los dietarios.

El Ayurveda no prohíbe nada pero su base es vegetariana. Es prácticamente seguro que por nuestra constitución nosotros no estamos preparados para comer carne. El tipo de dientes que tenemos, el largo de nuestro intestino, etc., son datos que nos dicen que estamos más emparentados con los herbívoros que con los carnívoros.

Quienes, habiendo tenido a la carne como un elemento fundamental de su dieta, deciden voluntariamente reemplazarla por vegetales (verduras, frutas, cereales, legumbres) notan una diferencia considerable en su estado no sólo físico, sino también anímico y espiritual.

La alimentación ayurvédica no sólo tiende a ser vegetariana, sino a incorporar alimentos más sanos. Nada de envasados, precocinados ni comidas “basura”.

A diferencia del vegetarianismo, que proclama la prioridad de los alimentos crudos, para el Ayurveda la cocción es importante. Mezcla lo crudo y frío con lo cocido y lo caliente. Es una cocina más elaborada, más interesante en cuanto a los sabores al incorporar frecuentemente las especies.

Los condimentos que se utilizan no sólo tienen el objetivo del sabor, sino un efecto terapéutico, medicinal. Una de las vedettes de la cocina ayurvédica es el jengibre, tanto el fresco como el molido. También las semillas de mostaza y de comino, especies que en occidente no se acostumbran a consumir directamente en semillas, sino que por lo general se adquieren procesadas.

Albahaca, cardamomo, pimienta, cayena, son algunas de las innumerables especies que aportan sabor y efectos terapéuticos.

Con todos estos elementos, la alimentación ayurvédica se transforma en una dieta sana e interesante, que da importancia también al placer de comer y a la conexión con la comida. Enseña a mires los colores del plato, a que los huelas.

Incorpora el olfato al comer, lo cual inicia el ciclo digestivo. Pero también le da una dimensión espiritual, con un sentido de agradecimiento. Se recomienda comer en un ambiente agradable, con una buena conversación o buena música.

En cuanto a los horarios, el Ayurveda considera al ser humano como una pieza más del Universo, el cual tiene su ritmo propio. Levantarse temprano, a las 6 o al amanecer. El desayuno a las 9h, el almuerzo estaría fijado entre las 12 y las 14h y el horario ideal

de la cena entre las 18 y las 20h. La idea es que nos quede tiempo antes de irnos a dormir para llegar a la cama con la comida digerida.

Srila Prabhupada recomendó una dieta diaria como sigue: para desayunar sémola de trigo (Halava pág. 51) con frutos secos, pasas y leche (bien caliente) o yogur en verano, garbanzos crudos (remojados por la noche), jengibre fresco y naranjas, manzanas o plátanos. Para almorzar, arroz, chapatis, dhal y verdura hechos con ghee, jengibre fresco y especias recién molidas. Antes de descansar, leche hervida muy caliente y plátanos.

# El Sazonado

Las especias determinan el sabor de una receta; los alimentos son sazonados de tres maneras diferentes:

1. **MASALA:** Se prepara calentando ghee (mantequilla claraficada) o aceite en una sartén, añadiendo especias (comino, pimienta negra, tomillo, laurel, pimentón, jengibre, asofétida (hing), etc, friéndolas hasta que despidan un olor fragante. En este momento se añaden las verduras frescas, las legumbres, etc.
2. **CHAUNCHE:** Se calienta una pequeña cantidad de aceite o ghee en un recipiente pequeño, se añaden las especias, friéndolas hasta que estén fragantes y el contenido es agregado a una receta previamente cocida, como el dhal (sopa) o el chutney.
3. **ESPECIAS CRUDAS:** Que se añaden a una receta; suele hacerse en algunas preparaciones como los rellenos de samosas (empanadas) y kachoris, porque son fritos. Esto permitirá un sabor fresco al servir.

Las recetas calientes y sazonadas no deben mezclarse con recetas sin sazonar. El uso de ghee (mantequilla clarificada) es lo más aconsejable; si no puede hacerlo, utilice mantequilla derretida, o en último caso aceite.

Las especias mencionadas aquí también tienen una función distinta a dar buen sabor; sirven para mantener la buena salud.

Algunas de las especias usadas comúnmente son: orégano, salvia, comino, anís en grano, tomillo, semilla de cilantro, pimienta roja fresca, semillas de mostaza, jengibre, hojas de laurel y pimentón dulce.

La mayoría de estas especias pueden adquirirse en tiendas y supermercados, pero algunas tendrán que ser obtenidas en negocios especializados en especias y condimentos. La utilización de condimentos picantes, y el sazonado en las recetas, pueden dosificarse de acuerdo al criterio personal.

## INGREDIENTES ESPECIALES

1. REQUESÓN (PANIR): Caliente 1 litro de leche en un recipiente adecuado. Justo antes de que hierva, aparte del fuego y añada el jugo de un limón grande cuidando de distribuirlo con una espumadera. Vuelva a hervir. Cuando se formen grumos sólidos, filtre con una gasa. El suero se escurre aprisionando la gasa con un objeto pesado (guarde el suero para futuras recetas). Este es el queso mas recomendado para las preparaciones de este recetario; otras clases de queso se derriten al calor.
2. QUESO DE NATA: Deje nata fresca a temperatura ambiente hasta que se ponga ácida. Esto tardará dos días. Vierta la nata ácida en un tamiz limpio y deje que el líquido escurra. Saque el queso nata sólido de la bolsa.
3. SALSA SAZONADORA ESPECIAL: Clavos (1 parte), nuez moscada (1 parte), jengibre (1 parte), pimentón (2 partes), comino molido (2 partes). Mezcle las especias y fríalas en ghee.
4. GHEE (Mantequilla clarificada): El ghee es usado para freír y cocinar normalmente, y tiene un sabor muy delicado.

do; siendo la mejor base para cocinar no hay un verdadero sustituto. Ponga la mantequilla en una olla. Caliente a fuego medio hasta que se derrita. Ponga el fuego al mínimo y deje la olla sin tapar. De vez en cuando saque los sólidos que se acumulan en la superficie con una espumadera. Sea cuidadoso de no quemar el ghee y manténgase retirando la espuma cada 10 minutos aproximadamente, hasta que el ghee tome un color ámbar cristalino y no suba a la superficie más espuma. Fíltrelo con un paño y déjelo enfriar y manténgalo en un lugar seco y fresco. Los sólidos se pueden utilizar en la preparación de panes, galletas, cereales y vegetales al vapor.

# Dulces

## ARROZ BENGALÍ

- 1 taza de arroz (mejor bhasmati)
- 1 taza de yogur
- 2 cdas de azúcar moreno de caña
- miel al gusto
- 1 taza de frutas picadas (papaya, plátano, higos, pasas, manzanas, fresas, duraznos, etc.)

Cocine el arroz utilizando 1 y 3/4 de taza de agua con el azúcar moreno. Una vez cocido el arroz, cámbielo de recipiente y déjelo enfriar. Luego agregue las frutas picadas y el yogur con miel al gusto.

## RODAJAS DE PLÁTANO EN SALSA DE YOGUR

- 1/2 L de yogur
- 4 plátanos maduros pequeños
- 2 cdas de ghee o aceite
- 1 guindilla verde fresca picada sin semillas (opcional)
- 2 cdtas de semillas de mostaza
- 3 cdas de hojas de menta o hierbabuena picadas
- sal al gusto

Pele los plátanos y córtelos en rodajas de 3mm. En un recipiente bata el yogur, la sal y las hojas de menta, luego agregue los plátanos. En una sartén pequeña caliente el ghee o el aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, agregue las semillas de mostaza y tape la sartén.

Saque la sartén del fuego cuando las semillas ya no revienten. Eche la guindilla (opcional) y remueva para mezclar, luego vierta esto en la olla del yogur y los plátanos. Mézclelo bien y tape la olla. Ponga la olla en el refrigerador una hora antes de servir.

#### BOLITAS DE GRANOLA

2 tazas de copos de avena  
1/4 taza de semillas de sésamo  
1/4 taza de coco rallado seco  
1/4 taza de pasas picadas  
1/4 taza higos secos picados  
miel

Tueste la avena y cuando ya esté casi lista agregue el sésamo y revuelva todo rápidamente hasta que esté tostado. Agregue el coco (el cual si desea puede tostar bien), las pasas y los higos, mezcle bien. Agregue la miel lentamente y haga una masa. Forme bolitas de 3 cm de diámetro.

#### BOLITAS DULCES

1 taza de leche en polvo  
2 cdas de mantequilla  
1 taza de azúcar moreno molida

Mezcle bien la leche con el azúcar y luego agregue la mantequilla de a poco hasta formar una masa que pueda manipular. Haga bolitas de 3 cm de diámetro. Si desea puede pasarlas por coco rallado o agregue a la masa ralladura de naranja.

## CREMA DE PIÑA

1 piña  
500 g de patatas  
250 g de requesón  
2 cdas de ghee o aceite  
1 cdtá de semillas de mostaza  
1 pizca de tomillo  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 cdtá de comino en grano  
1 cdtá de orégano  
1 cdtá de sal

Caliente el ghee o el aceite en una olla, fría el comino, las semillas de mostaza molidas y la pimienta. Agregue la piña picada en pequeños cuadraditos quitándole la parte del centro, revuelva bien y deje cocinar en su propia agua con la olla tapada.

Licúe el queso con un poco de suero o agua con la sal, el tomillo y el orégano hasta que quede una crema suave. Cuando la piña esté suave, agregue las patatas cortadas en cuadraditos previamente horneados o fritos, luego agregue la crema y cocine un poco más hasta que se espese un poco.

## HALAVA

250 g de sémola de trigo  
0,5 L de agua o leche, o la mitad de cada una  
250 g de azúcar moreno de caña  
125 g de mantequilla  
100 g de pasas

Ponga el azúcar en el agua o leche, y hiérvala durante 1 minuto. Agregue las pasas y baje el fuego. En una olla derrita la mante-

quilla, agregue la sémola y revuelva con una cuchara de palo por 10 ó 15 minutos, hasta que esté bien dorada, y suene como arena.

Lentamente eche el líquido endulzado en la olla donde está la sémola con una mano, mientras con la otra va removiendo. Tenga cuidado, la sémola salpicará conforme el líquido la toque. Revuelva bien para deshacer los grumos. Tape la olla y deje cocinando por 2 ó 3 minutos, hasta que la sémola absorba el líquido y se vuelva espesa.

### HALAVA DE FRUTAS

5 o 6 manzanas medianas, peladas y cortadas en trocitos

150 g de pasas

2 cdas de mantequilla

200 g de azúcar moreno de caña

Caliente la mantequilla en una olla y fría las manzanas por 4 ó 5 minutos. Cuando estén blandas y doradas, agregue 2 cdas de agua, baje el fuego y cocine sin tapar por 15 minutos hasta que las manzanas se deshagan. Deshaga los grumos con una cuchara y revuelva continuamente.

Agregue el azúcar y continúe revolviendo hasta que la mezcla se convierta en una masa y no se pegue a la olla. Aumente el fuego y revuelva continuamente. Cuando se espese y la mezcla se vuelva transparente en los bordes, saque la olla del fuego. Eche las pasas, cocine 2 minutos más y saque la olla del fuego.

Coloque la preparación en una fuente, y cuando esté fría, divídala en rectángulos pequeños.

## HALAVA DE ZANAHORIA

500 g de zanahorias frescas  
1/2 L de leche  
3 cdas de pasas  
50 g de mantequilla  
200 g de azúcar moreno de caña

Pele las zanahorias y rállelas. Derrita la mantequilla en una olla y eche las zanahorias ralladas. Tape la olla y cocínelas a fuego medio por 10 minutos, removiéndolas para evitar que se quemen.

Agregue el azúcar, leche, pasas y mantequilla restante. Cocine 15 ó 25 minutos más, hasta que la halava se endurezca y se forme una masa. Ponga la halava en una fuente para que se enfrie. Ponga al refrigerador durante 30 minutos si lo desea.

## PLÁTANOS CELESTIALES

8 plátanos maduros  
250 g de requesón  
1 taza de yogur  
2 cdas de mantequilla  
4 cdas de azúcar moreno de caña  
1/2 cdtá de canela en polvo  
ghee para freír

Corte los plátanos a lo largo y fríalos en un poco de ghee. Después unte con mantequilla un molde de tarta y ponga las mitades en el fondo. Ahora haga una crema con el azúcar, el requesón y la canela. Vierta la crema sobre los plátanos, eche encima la mantequilla y despues el yogur. Luego coloque en el horno caliente por espacio de 20 minutos aproximadamente.

## RASAGULA

250 g de requesón

1/2 L de agua

250 g de azúcar moreno de caña

1 cda de agua de rosas (opcional)

Desmenuce el requesón sobre la superficie. Amáselo vigorosamente con la palma de las manos, hasta que la masa se vuelva suave y sienta las manos grasosas. Ahora forme bolitas del tamaño de una nuez, que sean perfectamente redondas y suaves, sin ninguna rajadura. Haga un almíbar hirviendo el agua y el azúcar durante 5 minutos en una olla.

Ponga la mitad del almíbar nuevamente al fuego y suavemente ponga las bolitas en el almíbar. Deje espacio suficiente como para que se inflen (normalmente aumenta el doble de su tamaño). Controle el fuego de tal manera que el agua hierva constantemente pero a fuego lento. Tape la olla y cocine durante 10 minutos más hasta que las bolitas estén hinchadas y esponjosas.

Mientras se están cocinando las bolitas rocíe agua fría sobre ellas 1 ó 2 veces. Esto las vuelve esponjosas y blancuzcas. Ahora cuidadosamente transfiera las bolitas al almíbar frío. Refrigérelo.

## SANDESH

550 g de requesón y 150 g de azúcar moreno de caña

Corte la leche y separe el requesón, tal como se describe en la receta “Queso Requesón”. Enjuague el requesón en agua fría, y exprima el exceso de agua apretando la tela varias veces.

Deje colgando el requesón durante 45 minutos, o ponga algo pesado encima durante 20 minutos para que seque ligeramente.

Amase bien el requesón sobre una superficie limpia, hasta que su textura granulada desaparezca y se obtenga una masa suave sin grumos. Cuanto más suave esté la masa, mejor saldrá la receta.

Divida la masa en dos. Tome una mitad y amásela con el azúcar. Luego tome esta mezcla y cocínela en la olla a fuego lento, revolviéndola constantemente con una cuchara de palo. La masa pronto se ablandará para luego espesarse nuevamente. Cuando esté espesa y se separe del fondo de la olla (esto tomará de 4 a 6 minutos), sáquela del fuego.

Evite cocinarla demasiado porque se pondrá seca y granulosa. Finalmente, mezcle la masa cocida con la que no lo está, amasándolas bien; luego, aplánela y córtela en cuadraditos cuando esté fría. Puede rociar una capa de coco rallado, crudo o tostado sobre la superficie.

# Panaderia

CHAPATIS (tortas de harina integral sin levadura )

250 g de harina integral  
100 g de harina blanca  
un poco de agua tibia  
1 cda de mantequilla o ghee  
sal al gusto



En un recipiente mezcle las harinas y la sal, agregando el agua gradualmente hasta conseguir una masa firme pero suave. Amásela durante 10 minutos de tal forma que le entre aire. Déjela reposando cubierta durante 30 minutos como mínimo. Enharine la tabla o la mesa y divida la masa en bolitas de 3 cm de diámetro, aplaste las bolitas con el rodillo para obtener tortas delgadas de unos 10 a 12 cm de diámetro.

Tome una sartén o plancha gruesa y caliéntela. En ella coloque los chapatis de uno en uno, unos instantes de cada lado hasta que aparezcan burbujitas en la superficie sin que se quemen. Luego con una pinza apropiada coloque el chapati sobre un fuego directo, también brevemente de cada lado. El chapati deberá inflarse. Esto toma unos cinco segundos de cada lado repitiéndolo un par de veces. El chapati mostrará pequeños puntos o manchitas marrones en la superficie. Cuando está todavía caliente, si desea, puede untarlo con ghee o mantequilla. Es bueno servirlos calientes para acompañar diferentes platos. No se desanime si el chapati no se hincha; esto toma siempre un

poco de práctica.

#### ATTA DOSHA (torta de harina integral)

275 g de harina integral  
1/2 L de agua tibia  
1 guindilla verde fresca picada  
1 cda de hojas de cilantro picadas  
sal al gusto

En una olla grande mezcle todos los ingredientes. Añada poco a poco el agua batiendo la mezcla hasta obtener una pasta suave. Con una tela cubra la olla y déjela por lo menos media hora. Coloque la sartén a fuego medio. Bata la pasta nuevamente (la consistencia debe ser casi líquida). Salpique unas cuantas gotas de agua sobre la sartén. Si rebotan salpicando la sartén, está lista. Ponga 4 cdas de la pasta y use el mango de una cuchara para expandirla con un movimiento circular, comenzando desde el centro. Esta cantidad de pasta forma una tortita delgada de cerca de 20 cm de diámetro. Cocine durante 2 ó 3 minutos hasta que la pasta tome un color marrón dorado. Voltee la pasta una vez. Cocinar el otro lado toma la mitad de tiempo que tomó el primero.

#### CROQUETAS DE ESPINACA

450 g de espinaca fresca  
275 g de harina de garbanzo  
200 g de requesón  
1 cda de ghee o aceite  
1 cdtá de jengibre molido  
1 cdtá de pimentón dulce molido  
2 guindillas secas molidas (opcional)  
1/2 cdtá de tomillo

1/2 cdtas de cilantro molido

ghee o aceite para freír

sal al gusto

Lave bien las espinacas y quite los tallos grandes, luego sumerja las hojas en agua hirviendo por unos minutos. Escúrralas bien, apretándolas. Pique las hojas. En una olla mediana, caliente el ghee o el aceite y fría el pimentón, jengibre, guindillas y luego las especias molidas. Añada el requesón desmenuzado, remueva para que se fría durante un minuto. Luego añada las espinacas. Agregue la sal y mueva bien los ingredientes con una cuchara. Ponga la mezcla sobre una superficie plana, añada la harina de guisante y amase bien. Una vez amasada, forme bolitas de 2.5 cm y fríalas en ghee o aceite hasta que tomen un color ligeramente marrón. Luego coloque las bolitas en un recipiente de tal manera que escurren. Puede servirlas acompañadas de salsa de tomate.

#### PASTEL DE ESPINACAS

2 k de espinacas

3/4 k de tomates

400 g de queso

500 g de harina integral

100 g de mantequilla

1 cda de semillas de sésamo

1/2 cdtas de comino molido

1 cdtas de orégano

1 cdtas de pimienta negra molida

1,5 cda de ghee o aceite

1 taza de agua

1 cda de sal

Haga una masa con la harina integral, la mantequilla y el agua. Tome la mitad de esta masa y extiéndala sobre un molde.

Hornéela durante diez minutos. Mientras tanto lave y cocine las espinacas hasta que estén suaves, luego píquelas bien. Ponga a calentar el aceite y agréguele el comino y las semillas de sésamo previamente molidas. Al cabo de 1 minuto agregue la pimienta y después la espinaca y la sal. Revuelva durante 5 minutos y cuando esté listo póngalo sobre la masa previamente horneada. Corte el queso en porciones delgadas y póngalo sobre la espinaca. Corte el tomate en rodajas (si desea fríalo con el orégano) y póngalo sobre el queso. Extienda la otra parte de la masa cubriendo todo el relleno. Hornee durante 15 ó 20 minutos.

#### PASTEL DE VERDURAS

500 g de judías  
250 g de zanahorias  
600 g de requesón  
100 g de aceitunas  
250 g de harina integral  
2 mazorcas de maíz  
1/2 taza de agua  
1 pimiento  
2 cdtas comino en grano  
1 cda de jengibre fresco  
1 cda de orégano  
50 g de mantequilla  
1 cda de ghee o aceite  
sal al gusto

Prepare la masa con la harina integral, la mantequilla y el agua, extiéndala sobre un molde engrasado con mantequilla. Póngala a hornear durante 10 minutos. Ralle las zanahorias, pique las judías y desgrane las mazorcas. Ponga todo a cocinar. Cuando esté listo saque las verduras de la olla y escúrralas bien en un colador.

Caliente el ghee o el aceite y ponga a freír el comino; a los pocos segundos, agregue el pimiento picado y el jengibre. Agregue las verduras junto con el orégano y cocínelas hasta que estén suaves. Agregue la sal, los 400 g de queso y revuelva todo bien durante 3 minutos. Vierta esto sobre la masa horneada y cúbralo con el resto del queso. Ponga las aceitunas cortadas por la mitad encima del queso y hornee durante 10 ó 15 minutos.

#### PURIS (tortas de harina integral)

250 g de harina integral  
100 g de harina blanca  
150 ml de agua tibia  
1 cda de mantequilla  
ghee o aceite vegetal para freír  
sal al gusto

Mezcle las dos harinas y la sal en un recipiente junto con la mantequilla. Agregue el agua poco a poco y mézclela hasta formar una masa. Ponga un poco de mantequilla en sus manos y amase durante 5 minutos hasta que quede suave y firme. Ponga el ghee o aceite en una sartén a fuego medio. Mientras tanto unte con unas gotas de ghee o aceite la superficie que va a utilizar (No use harina porque se quema y arruina el aceite). Divida la masa en 12 partes iguales. Haga bolitas y con un rodillo amáselas delgadas e iguales. Póngalas en el ghee o aceite caliente, el puri se hundirá por un segundo y luego saldrá a la superficie, inmediatamente sumérjalo suavemente utilizando una espumadera, hasta que se hinche como un globo. Fría el otro lado durante unos pocos segundos más y entonces saque el puri del aceite y colóquelo en un colador para que se escurra. Sirva los puris calientes con cualquier comida, o como un tentempié untado con miel, queso fresco, dulces, etc.

# **Verduras**

## **COLIFLOR CON PATATAS**

1 coliflor tamaño mediano  
450 g de patatas peladas, en cubos  
1/4 L de yogur  
2 tomates cortados en rodajas  
2 cdas de ghee o aceite  
1 ó 2 guindillas sin semillas (opcional)  
1 cdtá de semillas de comino  
1 cdtá de cilantro molido  
1 cdtá de tomillo  
4 cdas de agua  
1 limón  
sal al gusto

Corte la coliflor en forma de arbolitos, enjuáguelos y déjelos escurrir. Caliente el ghee o aceite en una sartén grande a fuego medio. Eche las semillas de comino y las guindillas molidas (opcional) y fríalos por 30 ó 45 segundos hasta que las semillas se doren. Agregue las especias molidas, fríalas por unos segundos más y luego agregue las patatas. Revuelva las patatas por 2 ó 3 minutos dejándolas que se doren ligeramente. Ahora añada la coliflor y fríala removiendo por otros tres minutos. Luego agregue el agua y tape la olla. Cocine a fuego medio revolviendo ocasionalmente durante 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Finalmente, agregue la sal y el yogur y déjelo cocinar por unos minutos hasta que tome una consistencia espesa. Al servir

adorne los platos con rodajas de tomate y échele unas cuantas gotas de limón.

#### ENSALADA DE PEPINO CON YOGUR

2 pepinos medianos  
1/4 L de yogur  
1/2 cdta de semillas de comino  
1/4 cdta de pimienta negra molida  
sal al gusto

Tueste las semillas de comino y muéralas. Ralle los pepinos con la parte grande del rallador. Escúrralos y luego mézclelos con los demás ingredientes. Sirva frío.

#### COLIFLOR FRITA CON PATATAS Y REQUESÓN

1 coliflor de tamaño mediano, picada en forma de arbolitos  
4 patatas peladas y picadas en cubitos  
225 g de requesón, cortado en cubitos  
575 ml de agua  
1 cda de ghee o aceite  
1/2 cdta de semillas de mostaza  
1 ó 2 guindillas picadas sin semilla (opcional)  
1 cda de jengibre fresco  
1 cdta de pimentón dulce molido  
3 hojas de laurel  
1 cdta de tomillo  
1 cdta de cilantro molido  
cilantro fresco  
perejil fresco  
sal al gusto

Caliente el ghee o aceite en una olla mediana a fuego medio. Ponga las semillas de mostaza y tape la olla de tal manera que no puedan salpicar fuera de la olla. Cuando terminen de salpicar, añada guindillas (opcional), jengibre y las hojas de laurel. Remuévalos por 30 segundos; luego ponga las especias molidas removiendo e inmediatamente añada el agua. Aumente el fuego para que hierva rápido y luego cocine a fuego lento. Mientras se cuecen a fuego lento, fría separadamente las patatas y el queso cortados en cubitos hasta que adquieran un color marrón dorado, luego escurre. Fríe la coliflor en forma de arbolitos hasta que estén ligeramente dorados y parcialmente cocidos. Ahora ponga la coliflor en la olla donde están las especias, tape la olla y cocine a fuego lento. Después de cinco minutos, destape la olla y añada las patatas y el queso frito; mueva una vez y déjelos cocinando por 2 ó 3 minutos más. Luego eche la sal y espolvóree el cilantro fresco, las hojas de perejil y remueva.

### ESPINACA AL VAPOR CON REQUESÓN

500 g de espinaca fresca sin tallo  
250 g de requesón cortado en cubitos  
150 ml de yogur (opcional)  
cilantro fresco  
1/2 cdtá de cilantro molido  
1/4 cdtá de pimienta negra molida  
1 cda de ghee o aceite vegetal  
3 cdas de agua  
1/2 cdtá de azúcar moreno de caña  
sal al gusto

Lave las espinacas, escúrralas y luego píquelas bien. En una olla, caliente el ghee o aceite a fuego medio y fríe las especias en polvo. Ponga las espinacas picadas en la olla con tres cdas de agua.

Tape la olla hasta que la espinaca esté blanda; esto tomará cerca de 10 minutos. Ahora agregue el yogur (opcional) y los cubitos de queso. Agregue la sal y el azúcar, revuelva bien y continúe cocinando por 5 minutos más a fuego lento.

### ESPINACAS CON SALSA DE YOGUR

500 g de espinacas frescas

1/2 L de yogur

1 cdta de semillas de comino, tostadas y molidas

1/4 cdta de pimienta negra molida

sal al gusto

Quítele los tallos a la espinaca y lávela varias veces, luego cocínela en agua hirviendo hasta que esté suave. Escurra presionándola para sacar toda el agua y luego páquela bien. Ponga el yogur en un recipiente junto con la espinaca y las especias y mezcle todo con un tenedor.

### PAKORAS (fritos de coliflor)

1 coliflor mediana (cortada en forma de arbolitos)

1,5 tazas de harina de garbanzo o integral

de 1/2 a 3/4 de taza de agua

1 cdta de comino en polvo

1 cdta de cilantro molido

1/2 cdta de tomillo

ghee o aceite para freír

sal al gusto

En un recipiente mezcle la harina y las especias. Agregue agua hasta que tome una consistencia pastosa. Caliente el ghee o aceite en una olla o sartén. Sumerja los trozos de coliflor en la pasta hecha anteriormente, tratando de que queden completamente

cubiertos por ella. Póngalos entonces a freír en el aceite caliente. Primero se hundirán hasta el fondo de la olla y luego saldrán a la superficie. Fríalos durante 10 ó 15 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que adquieran un color marrón dorado. Si desea puede servirlos con salsa de tomate. Esta misma receta puede llevar patatas, berenjenas, tomate, etc. en vez de coliflor.

### PATATAS CON SALSA DE COCO Y YOGUR

6 patatas medianas

100 g de coco rallado

1/2 L de yogur

2 tomates cortados en 8 pedazos cada uno

1 cda de ghee

1 cdta de semillas de mostaza

1 cda de jengibre fresco

1 cdta de pimentón dulce molido

1 guindilla picada (opcional)

varias ramas de perejil

sal al gusto

Hierva las patatas con la piel hasta que estén blandas, pélelas y pique en cubitos, póngalas en un recipiente y refrigerérelas. Mezcle el yogur, la sal y el coco rallado. Caliente el ghee en una olla pequeña, tueste las semillas de mostaza y tape la olla inmediatamente, hasta que las semillas terminen de reventar.

Luego agregue el jengibre y la guindilla y revuelva durante unos pocos segundos, y después añade el pimentón. Eche estas especias en el recipiente del yogur junto con las patatas, mezcle bien hasta que las patatas estén ligeramente cubiertas por el yogur y las especias. Sirva frío y adornado con perejil y rodajas de tomate.

**GLUTEN (carne vegetal)****harina de trigo**

Haga una masa con harina de trigo y agua y déjela remojar, sumergida en un recipiente con agua, por lo menos durante 3 horas. Luego lávela una y otra vez cambiando el agua, hasta que haya eliminado todo el almidón, transformándose en una masa elástica (gluten). Colóquela dentro de una tela bien ajustada y cocínela dentro de una olla con agua, sal y especias (orégano, laurel, pimienta, etc.) durante una hora aproximadamente. Luego puede cortarla en trocitos y agregarla a diversos platos (guisos, sopas, etc.). También se puede freír como hamburguesa y servir con salsa de tomate. El gluten en polvo también puede encontrarse en tiendas especializadas.

**PATATAS DORADAS (Patatas Gouranga)**

8 patatas medianas

250 g de requesón

1,5 tazas de yogur

1 cdta de tomillo

1 cdta de pimienta negra molida

cilantro fresco

2 cdas de mantequilla

sal al gusto

En una olla grande ponga a cocinar las patatas sin pelarlas; un poco antes de que estén cocidas completamente séquelas del agua y déjelas enfriar. Luego pélelas y córtelas en rodajas de 1 cm de ancho aproximadamente. En otro recipiente mezcle el requesón, el yogur, la mantequilla, las especias y la sal hasta formar una crema homogénea. En una fuente enmantecillada coloque las patatas formando una capa que cubra toda la superficie, encima

coloque la crema, luego otra capa de patatas, luego nuevamente la crema (de acuerdo al tamaño de la fuente pueden resultar dos o tres capas), ponga la fuente al horno durante 25 minutos. Sirva caliente.

#### PLATO DE VERDURAS AGRIDULCE

4 patatas peladas y picadas en cubitos  
175 g de tamarindo  
3 calabacines pequeños cortados en cubitos  
3 zanahorias picadas  
1 piña cortada en cubitos  
100 g de azúcar moreno de caña  
275 g de requesón cortado en cubitos  
75 ml de suero  
2 cdas de ghee o aceite  
1 cdta de semillas de comino  
2 cdas de jengibre fresco  
1 cdta de pimentón dulce fresco  
2 guindillas picadas (opcional)  
1/2 cdta de pimienta negra molida  
2 cdtas de cilantro molido  
3 tallos de apio cortados en cubitos  
sal al gusto

Haga un jugo de tamarindo. Luego caliente el ghee en una olla grande y fría las semillas de comino, luego el jengibre, y las guindillas. Enseguida fría la pimienta molida durante unos segundos y después añade el pimentón. Agregue el suero y déjelo a fuego lento por un momento. Añada el jugo de tamarindo, el azúcar moreno, los trozos de piña, las zanahorias picadas y el cilantro molido. Deje que hierva hasta que espese, moviendo de vez en cuando para evitar que se queme. Mientras tanto fríe

los cubitos de queso hasta que adquieran un color ligeramente dorado. Luego añada los calabacines y tape la olla, cocine hasta que estén ligeramente blandos. Luego añada los cubitos de requesón fritos, los tomates, el apio y la sal. Muévalos bien. Si utiliza patatas fritas añádalas después de que el requesón haya absorbido el líquido y se haya vuelto jugoso. Tape la olla y cocine hasta que todos los ingredientes estén blandos.

#### PURE DE BERENJENAS, ESPINACA Y TOMATES

900 g de berenjenas peladas y cortadas en cubitos

450 g de hojas de espinaca picadas

900 g de tomates picados

4 cdas de ghee o aceite

1 ó 2 guindillas secas molidas (opcional)

1 cdtá de cilantro molido

1/2 cdtá de azúcar moreno de caña

1/2 cdtá de comino molido

1/2 cdtá de tomillo

150 ml de agua

sal al gusto

Caliente el ghee o el aceite y fríe la guindilla (opcional) y el cilantro molido por unos segundos. Agregue las otras especias en polvo y fríalas por unos segundos más, inmediatamente agregue las berenjenas. Remuévalas hasta que queden blandas y empiecen a soltar sus semillas. Ahora agregue los tomates picados, la espinaca y el agua, mezclando todo bien. Tape la olla parcialmente y deje cocinar (revolviendo de vez en cuando) durante 20 minutos, o hasta que las berenjenas estén bien blandas. Aumente la intensidad del fuego y cocine por 10 minutos más, revuelva frecuentemente, hasta que las espinacas, berenjenas y tomates se hayan deshecho bien. Finalmente, sazone con azúcar

y sal, mezclando bien.

#### SAMOSAS (empanadas)

2 tazas de coliflor (cortada en trozos pequeños)

1 taza de guisantes frescos

1 taza de harina blanca

1 taza de harina integral

ghee o aceite para freír

1 guindilla seca picada (opcional)

1/2 cdtas de tomillo

1 cdtas de cilantro molido

1 cdtas de semillas de comino

1/2 taza de pimiento picado

1/2 cdtas de jengibre molido

1 cdtas de semillas de mostaza

1,5 cdtas de sal

Cocine al vapor la coliflor y los guisantes hasta que estén blandos. En una olla o sartén ponga tres cdas de ghee o aceite vegetal y cuando esté caliente agregue la guindilla (opcional), la mostaza y el comino. Cuando empiecen a reventar agregue el cilantro y el tomillo, luego los vegetales cocidos y el pimentón con el jengibre. Mezcle todo y cocine a fuego medio hasta que se forme una pasta espesa como para relleno. Esto toma alrededor de 15 minutos. Mezcle las dos harinas con 1/3 de taza de mantequilla, ghee o aceite, agregue suficiente agua como para formar una masa manejable. Divida la masa en doce bolitas, con un rodillo amase las bolitas formando un círculo de 12 cm de diámetro aproximadamente. Corte los círculos por la mitad, junte los extremos y ponga una cda de relleno dentro de cada triángulo. Selle los bordes y voltéelos haciendo lazos decorativos. Cierre bien las empanadas. Caliente el aceite y fríalas durante unos 12

minutos a fuego medio, volteándolas de vez en cuando. Luego escúrralas en un colador metálico; ya están listas. Si prefiere, en vez de freírlas, hornéelas durante diez minutos.

#### SALTEADO DE COLIFLOR CON YOGUR

1 coliflor grande  
500 g de patatas  
1 taza de yogur  
2 cdas de ghee o aceite  
2 pimientos  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 cdta de tomillo  
1 cdta de pimentón dulce molido  
sal al gusto

Corte la coliflor en forma de pequeños arbolitos y cocínela al vapor junto con los pimientos picados en pequeños trozos. Retírelos antes de que lleguen a su punto completo de cocción. Corte las patatas en pequeños cubitos, y fríala en ghee o aceite o si prefiere puede hornearla, una vez picada, en un recipiente bien aceitado, cuidándola de rato en rato y sacudiendo el recipiente para que se doren uniformemente. Caliente el ghee o el aceite y agregue la pimienta y la sal; casi inmediatamente ponga la coliflor y fríala durante dos minutos. Agregue el pimentón y el tomillo y revuelva hasta que la coliflor esté casi seca. Luego agregue las patatas, apague el fuego y antes de servir agregue el yogur, mezclando todo bien.

**SUKTA**

2 ó 3 calabacines

450 g de coliflor picada en forma de arbolitos

450 g de patatas peladas y cortadas en cubitos

450 g de berenjenas cortadas en cubitos

450 g de guisantes fresco

1/4 L de yogur

1/2 L de agua

4 cdas de ghee o aceite

4 hojitas de laurel

4 hojas (ramitas) de cilantro

1 cdtá de semillas de comino

2 cdtas de pimentón dulce molido

2 cdtas de jengibre fresco

1 ó 2 guindillas verdes frescas picadas, sin semilla

1/2 cdtá de tomillo

2 cdtas de cilantro molido

sal al gusto

Sáquele las semillas al calabacín y córtelo en trocitos. Caliente las 2 cdas de ghee o aceite a fuego medio, y fríá todas las verduras. Agregue las hojas de laurel y revuelva la mezcla, friéndola durante 5 minutos con una cuchara de madera. Ahora eche el agua, tape la olla y deje que se cocine a fuego medio por unos 10 minutos. Mientras tanto, ya sea en un mortero o en una licuadora, muela o licúe las semillas de comino, el jengibre, las guindillas y el tomillo con un poco de agua como para formar una pasta suave. Caliente lo que queda de ghee o aceite en una sartén pequeña y fríá la pasta revolviéndola durante 1 ó 2 minutos. Agregue el pimentón, el cilantro molido y luego eche el agua que queda y haga hervir por un minuto. Ahora agregue este aderezo

líquido en la otra olla y cocine todo junto a fuego medio durante 15 ó 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el yogur y la sal. Revuelva ligeramente para mezclar las especias y la salsa con las verduras. Cocine a fuego medio por unos cuantos minutos con la olla destapada y estará listo.

### SOUFFLÉ DE ALCACHOFAS

5 alcachofas  
1/2 taza de nata batida  
6 cdas de harina integral  
2 tazas de leche  
4 cdas de mantequilla  
1 pizca de nuez moscada  
1 pizca de pimienta negra molida  
ghee o aceite  
sal al gusto

Pele las alcachofas, lávelas bien y póngalas a cocinar. Una vez listas saque las hojas y con una cuchara quiteles a cada una la pulpa. Caliente el ghee o aceite en una sartén. Fría los condimentos, luego agregue la pulpa de las alcachofas y revuelva durante algunos minutos. Tueste la harina en otra sartén u olla a fuego lento; cuando se dore agregue la mantequilla y tueste durante un par de minutos más, revolviendo constantemente. Ponga la leche en el vaso de la licuadora, luego agregue la harina y licúe hasta que se forme una crema uniforme. Vierta esta crema en una olla y cocínela hasta que se espese. Mezcle la pulpa de las alcachofas con la nata batida en un solo recipiente y revuelva todo bien. Unte un molde con mantequilla y vierta la preparación dentro de este. Póngalo a hornear a una temperatura moderada durante media hora y déjelo reposar durante diez minutos antes de cortarlo.

## TOMATES RELLENOS

4 tomates grandes ó 6 pequeños  
1/2 taza de guisantes frescos  
1/2 taza de judías picadas  
1/2 taza de zanahorias picadas en cuadritos pequeños  
1/2 taza de patatas picadas en cuadritos pequeños  
1/2 taza de yogur  
1 cdta de semillas de mostaza  
1 cdta de semillas de comino  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 cda de pimentón dulce molido  
1 cdta de jengibre molido  
1 cdta de tomillo  
ghee o aceite  
perejil fresco  
sal al gusto

Hierva las judías, las zanahorias y las patatas todas juntas. Mientras tanto licúe el yogur con el pimentón, el jengibre y el tomillo. Cuando las verduras estén listas sáquelas de la olla y déjelas escurrir bien en un colador. Caliente el ghee en una sartén y agregue las semillas de mostaza y comino; cuando las primeras revienten agregue la pimienta e inmediatamente las verduras friéndolas durante dos minutos. Apague el fuego y vierta la sal y el yogur mezclando todo bien. Rebañe la parte superior de los tomates y quítele la pulpa haciendo un hueco para rellenarlos. Ponga la preparación anterior dentro de los tomates y refrigerélos. Adórnelos con perejil y sírvalos fríos.

**UPMA (salteado de verduras con sémola)**

500 g de verduras (judías, espinacas, acelgas, zanahorias, calabacín, etc.)

450 g de sémola de trigo

50 g de pasas (opcional)

1,5 L de agua

2 cdas de ghee o aceite

1 cdtá de semillas de comino

1 cda de jengibre fresco rallado

1 guindilla seca picada (opcional)

3 hojas de laurel

1 cdtá de tomillo

4 cdas de mantequilla, ghee o aceite

1 pizca de pimienta negra molida

1 limón

2 cdas de mantequilla

1 cdtá de orégano

sal al gusto

Comience cortando las verduras, luego caliente 2 cdas de ghee o aceite en una olla y fría las semillas de comino, jengibre y la guindilla (opcional). Después de unos 30 segundos, agregue el tomillo, las hojas de laurel y luego las verduras. Revuelva las verduras hasta que estén doradas y luego agregue un poco de agua para que no se quemen. Baje el fuego. Tape la olla y cocine hasta que las verduras estén tiernas. Mientras tanto ponga agua y la sal a hervir en una olla pequeña. Derrita 4 cdas de mantequilla, ghee o el aceite en una olla, agregue la sémola, tuéstela a fuego lento; remueva constantemente para que la sémola no se queme. En diez o quince minutos estará lista, habiendo tomado un color marrón claro. Cuando la sémola esté lista y el agua hirviendo,

ponga las verduras cocidas y las pasas en la sémola y luego vierta el agua hirviendo en esta mezcla. Tenga cuidado porque puede salpicar. Baje el fuego. Revuelva varias veces para deshacer los grumos y luego tape. Deje cocinar a fuego lento. Despues de cinco minutos destape para ver si los granos han absorbido toda el agua. Si no, revuelva nuevamente y deje cocinar destapado durante unos minutos más. Finalmente, agregue la pimienta, las 2 cdas de mantequilla y mezcle nuevamente.

### VERDURAS CON REQUESÓN

4 patatas peladas y picadas en cubitos  
450 g de guisantes frescos  
5 tomates de tamaño mediano cortados en cuatro  
425 ml de agua  
100 g de almendras crudas, peladas ligeramente tostadas  
250 g de requesón formado en cubitos y fritos  
150 ml de yogur  
1 cda de ghee o aceite  
3 clavos de olor  
media rama de canela  
2 hojas de laurel  
1 cdta de tomillo  
1 cdta de jengibre molido  
1 cdta de pimentón dulce molido  
1/4 cucharita de nuez moscada molido  
1/2 cdta de azúcar moreno de caña  
1 cda de cilantro molido o perejil

En una olla, caliente el ghee o aceite a fuego medio, cuando este caliente eche los clavos, la canela de olor y las hojas de laurel. Fríalos removiendo durante 30 segundos, luego agregue las patatas. Fría las patatas durante 5 minutos, raspando frecuentemente

el fondo de la olla con una espátula, hasta que estén ligeramente doradas. Añada los guisantes y el tomillo. Remuévalos una vez; eche el agua y cocine durante 10 minutos con la olla tapada. Luego agregue los tomates junto con el jengibre, pimentón, la nuez moscada, el azúcar y la sal. Remuévalos para mezclarlos, tape la olla y cocine 5 minutos más. Ahora agregue el yogur, el cilantro o el perejil, las almendras y los cubitos de requesón. Remueva todas las especias. Caliente unos minutos antes de servir.

#### VERDURAS COCIDAS EN SU PROPIO JUGO

900 g de verduras frescas  
2 patatas peladas y picadas en cubitos  
2 cdas de ghee o aceite  
1/2 cdta de semillas de hinojo  
1/2 cdta de jengibre fresco rallado  
1/2 cdta de pimentón dulce molido  
1 guindilla verde fresca picada, sin semilla  
1/2 cdta de tomillo  
1 cda de jugo de limón  
sal al gusto

Lave las verduras varias veces quitando los tallos duros. Escúrralas y páquelas en trozos pequeños. Caliente el ghee o aceite en una olla y fríe las semillas de hinojo, jengibre, guindillas picadas, todo junto durante 30 ó 40 segundos. Agregue el pimentón y el tomillo. Inmediatamente ponga las patatas y fríalas de 8 a 10 minutos, raspando el fondo de la olla a medida que va removiendo, hasta que se doren por todos lados. Luego ponga las verduras picadas, tape la olla y cocine durante 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y las patatas blandas (las verduras que son jugosas y se cocinan rápidamente no necesitan que se les aumente agua,

pero las verduras que son menos jugosas y que necesitan de más tiempo para que se cocinen necesitan más agua). Agregue la sal y el jugo de limón.